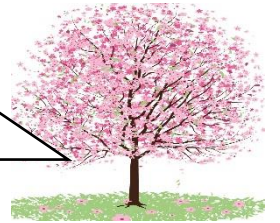


スクールカウンセラーだより



生徒の皆さん、保護者の皆さま方 スクールカウンセラーの穂積知子（ほづみともこ）と申します。
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

【スクールカウンセラーって何をする人？ カウンセリングってどんな事をするの？】

☆カウンセリングは「病んでいる人だけが受けるもの」では決してありません。

◆悩みや気持ち、不安や心配事の相談にのります。

「友達とうまくいかない」「学校に行くのがしんどいな、と思うようになった」「部活でもっとうまくなりたい」「勉強がわからない」「受験が気になる」「家族とのケンカが増えてきた」など…
こんなことを誰に相談したらいいのかな？と思うようなこと、どんなお話もゆっくり聞きます。

◆愚痴（ぐち）も聞きます。

なんだか疲れる…、やる気が出ない、頑張っているのにうまくいかない、イライラしたり怒りっぽくなったり…、どんな小さなことでも、すべて皆さんの大事な気持ちです。うまく話せなくても大丈夫！安心して来てください（絵を描いたり物を作ったり、パズルやボードゲームなどもありますよ）。

自分のことがよく分からなくてモヤモヤする、自分の中にある矛盾した気持ちに振り回される、何をしたいのか、どう思っているのか、うまく言葉にできない…

スクールカウンセラーは、言葉にならないサインも大切に受けとりながら、自分らしく生きるためのお手伝いをしていきます。いつでも気軽に利用してくださいね。

保護者の皆さまへ

スクールカウンセラーは、保護者の皆さまからの相談もお受けします。

中学生のこの時期は、心身が急激に発達し、言葉にならない形でのサインも多く『今までとは違う様子や態度』に戸惑われることがあると思います。

<子どもにどう声をかけたら？><こんな時どんな対応をすればいいのか>など、子育ての悩みだけではなく、ご自身やご家族の心配ごとなど、どんな事でもお話を伺います。

どうぞ気軽にご相談ください、お待ちしております（※お話の内容を許可なく他へもらすことはありませんので、安心してお越しください）。



【カウンセリング日程のお知らせ】 毎週火曜日に勤務

・4月…15日 22日

・5月…13日 20日 27日 （6月以降は学校だより等をご確認ください）

【相談予約について】…上記よりご希望の日時を学校にご連絡ください。当日の予約もお受けします。

- ① 学校に電話：078-691-1521 教頭か養護教諭あて
- ② 担任の先生などを通じて
- ③ スクールカウンセラー直通電話：090-3713-3699（※火曜日のみ通じます）